



#### Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé (60-70 dkg), 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 12-15 dkg vaj, 6-8 dkg reszelt sajt, 1 mokkáskanál citromlé, 1 mokkáskanál friss, fölaprított tárkonylevél vagy feleannyi szárított, fél mokkáskanál mustár, 8-10 dkg finomliszt, 2 nagy tojás, 12 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bőven olaj

1. A húst megmossuk, leszárogatjuk. Egyenként lapjában bevágjuk és kihajtjuk, hogy egyenletes vastagságú, nagyobb nyitott szeletet kapjunk. Ezután kb. 0,5 centi vastag, téglalap alakú szeletekké verjük. Ezt úgy a legjobb, ha a hústra egy papírtörülőt vagy megvizezett celofánt fektetünk (alá is lehet tenni), csak utána klopfoljuk. Így nem ragad bele a húsverő kalapács a puha húsba, nem esik szét a mellfilé, ráadásul konyhánk is tisztább marad.
2. A szeleteket besózva, egy kevés borssal meghintve a hűtőbe tesszük, amíg a töltelék elkészül. Sőt, ha hideg a hús, szebben lehet majd bundázni is.
3. A töltelékhez a puha (szobahőmérsékletű) vaját a sajttal összekeverjük, a citromlével ízesítjük, csipetnyit megsózzuk, az apróra vágott tárkonylevéllel, a mustárral meg lehetnyi borssal fűszerezzük és kerülhet bele pár csepp Worcester szósz is. Annyi időre – kb. 15 percre – a mélyhűtőbe tesszük, hogy kézzel formálható legyen, mert ez a következő lépés.
4. A fűszeres vaját 4 részre osztjuk, egyenként kis „kolbászokká” hengergetjük, majd mindegyik hússzelet közepére rakunk belőle egyet. A csirkehúst a töltelékre borítjuk, és a töltelék körül lenyomkodjuk.
5. A töltött csirkemelleket lisztbe, fölvert tojásba meg zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk (szokás duplán panírozni, hogy tölteléke biztosan ne folyjon ki). Bő, közepesen forró olajban – lehet olajsütőben is – oldalanként 3-4 perc alatt aranybarnára sütjük. Papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük. Rizibizi és sült burgonya illik hozzá köretnek.

#### Jó tanács

- Pulykamellfiléből ugyanígy készíthetjük.
- A fűszeres vaját tárkony helyett fölaprított metélőhagymával is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + dermedtés

Kijevi csirkemell - készült az OnLive© főzőiskola 17. adásában

Egy adag (köret nélkül): 732 kcal • fehérje: 45,5 gramm • zsír: 44,0 gramm • szénhidrát:  
38,5 gramm • rost: 0,3 gramm • koleszterin: 294 milligramm  
A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.